

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

4

Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún

Ternera a la jardinera

Fruta fresca

5

Lentejas con chorizo

Albóndigas de pescado en salsa verde con patatas fritas

Lácteo

6

Crema de verduras

Pechuga de pollo empanada con rueda de ensalada

Fruta fresca

7

Arroz caldoso a la marinera

Tortilla de calabacín con rueda de ensalada

Fruta fresca

8

Garbanzos con espinacas

Emperador a la plancha con rueda de ensaladas

Postre casero

11

Judías verdes salteadas con bacon

Muslitos de pollo al horno con patata panadera

Fruta fresca

12

Espirales con champiñones

Bacalao a la Vizcaína

Fruta fresca

13

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta fresca

14

Arroz con salsa de tomate

Jurel encebollado

Lácteo

15

Alubias con verduras

Tortilla de jamón york con rueda de ensaladas

Postre casero

18

Coditos a la boloñesa

Merluza al horno con verduritas wok

Fruta fresca

19

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes

Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

20

Lentejas con verduras

Tortilla de atún con rueda de ensaladas

Fruta fresca

21

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesas de ternera con rueda de ensaladas

Fruta fresca

22

Alubias pintas empedradas

Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada

Postre casero

25

Lentejas estofadas

Estofado de ternera con champiñones

Fruta fresca

26

Arroz a la milanesa

Jurel empanado con rueda de ensalada

Fruta fresca

27

Potaje de garbanzos

Tortilla de patata con rueda de ensalada

Fruta fresca

28

Crema de calabacín con picatostes
Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas

Lácteo

Macarrones a la crema

1

Bacalao con tomate

Postre casero

¡A crecer!

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y ¡seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!

serunion
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
legumbres + carne

 + 
legumbres + pescado

 + 
legumbres + huevo


fruta


lácteo

CENA

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne


lácteo


fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com